සතිමත් දේශයක් කරා
සති පාසල මෙහෙවර

සතිමත් දේශයක් කරා
සති පාසල මෙහෙවර

ඇතුල් පිටු

	පිටු අංකය
සතිමත් වීම යනු කුමක්ද?	02
සතිමත් වන්නේ කෙසේද?	03
සතිමත් බව පුරුදු කරන ආකාර	05
සතිමත් වීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන මොනවාද?	07
සතිමත් වීමෙන් මොළයේ සිදුවන වෙනස්කම්	08
අධ්‍යාපනය සඳහා සතිමත් වීම වැදගත් වන්නේ කෙසේද?	11
පාසල් පද්ධතියට සතිමත් වීම හඳුන්වා දෙන්නේ කෙසේද?	12
කොට්ඨාශ මට්ටමෙන් පවත්වන සති පුහුණු වැඩසටහන්	14

H/UDAGAMA M V

සතිමත් වීම යනු කුමක්ද?

සතිය යනු වර්තමාන මොහොත, විනිශ්චයක් නොමැතිව අවධානයෙන් දැන ගැනීමයි.

සතිමත් වන්නේ කෙසේද?

සතර ඉරියව්වේදීම ඕනෑම වේලාවකදී, ඕනෑම තැනකදී සිදු වන සෑම කටයුත්තක්ම පූර්ණ සතිමත් භාවයෙන්, අවිරුද්ධව, නිශ්ශබ්දව, නැවතිල්ලේ කිරීම.

සතිමත් බව පුරුදු කරන ආකාර

- සතිමත් හිඳගැනීම
- සතිමත් ඇවිදීම
- සතිමත් ඇහුම්කන් දීම
- එදිනෙදා කටයුතු වලදී සතිය පුහුණු කිරීම
- සති ක්‍රීඩා

A/SLEVALIE
MAHA VIDYALAYA

සතිමත් වීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන මොනවාද?

- චිත්තාවේග පාලනය
- සාමකාමී සැහැල්ලු මනස
- දරාගැනීමේ ශක්තිය
- ආකල්ප සංවර්ධනය
- නිර්මාණශීලී බව
- අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා
- සුහදශීලී යහ පැවැත්ම
- පෞරුෂ වර්ධනය
- විචාරශීලී සිතීම
- අවධානය තබා ගැනීමේ හැකියාව
- ස්වයං විනය
- ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව
- ඵලදායි සන්නිවේදනය
- දයානුකම්පාව හා මිත්‍රශීලීබව
- තමන්ව තේරුම් ගැනීම
- අන් අයව තේරුම් ගැනීම
- මෘදු කුසලතා
- ප්‍රායෝගික බව
- සමබර මනසක් ඇති වීම
- ප්‍රචණ්ඩ බවින් තොර වීම
- කාලයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීම
- ප්‍රීතිමත් දරුවෙක් ලොවට දායාද කිරීම

සතිමත් වීමෙන් මොළයේ සිදුවන වෙනස්කම්

මොළයේ ඇමිග්ඩලා (Amygdala) ප්‍රදේශය කුඩා වීම හේතුවෙන් ආවේග හා අනිසි බිය ඇතිකරන ආතතිකර හෝමෝන අපගේ අනුදැනුම් සහිතව පාලනය කිරීමට හැකියාව ලැබීම.

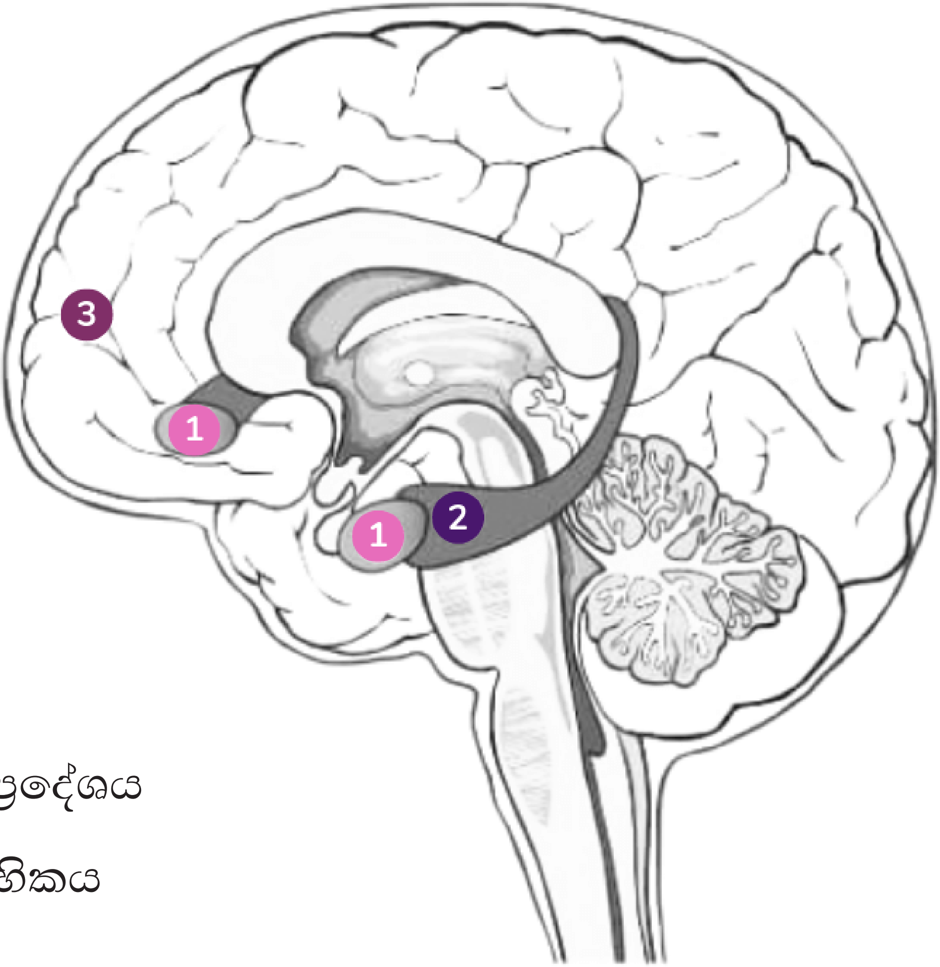
මොළයේ හිපොකැම්පස් (Hippocampus) ප්‍රදේශය විශාල වීම තුළින් මතක ශක්තිය, තර්කන බුද්ධිය, විවේචනාත්මක හා ක්‍රමෝපාය මාර්ගික චින්තනය, සහේතුක බුද්ධිය ඇතුලු ගුණාංග රාශියක් වැඩී උසස් පුද්ගලයෙක් නිර්මාණය වීම.

සතිමත්වීම තුළින් මොළයේ පූර්ව ලලාට බාහිකය (Prefrontal cortex) එනම් මොළයේ ඉදිරිපස කොටස වර්ධනය මෙන්ම සක්‍රීය කිරීම මගින් හෝමෝන යාමනය, චිත්තාවේග පාලනය, නිර්මාණශීලීත්වය හා ඥානාන්විත තීරණ ගැනීමේ හැකියාව වැඩි දියුණු කරයි.

වර්තමානයේ කාර්යබහුල ජීවන රටාව තුල අසතිමත්ව එක් වරකට වැඩ කිහිපයක් කිරීම තුලින් මොළයේ ස්නායු පරිපථ වලට සිදුවන හානිය/ ව්‍යාකූල බව අවම වීම.

මත්ද්‍රව්‍ය, තාක්ෂණික උපකරණ, අන්තර්ජාලය හා සමාජ මාධ්‍ය ජාලා

හරහා ඇති වන හානිකර පුරුදු වලින් නිදහස් වීමට ඇති හැකියාව සතිමත්වීම තුළින් වර්ධනය කරයි.



1 ඇමිග්ඩලාව

2 හිපොකැම්පස් ප්‍රදේශය

3 පූර්ව ලලාට බාහිකය

"බටහිර ලෝකයේ සතිමත්බව වෙදකමක් ලෙස හඳුන්වා දී තිබෙන අතර සති පාසලේ අරමුණ වී තිබෙන්නේ සතිමත්බව වෙදකමක් මෙන්ම හෙදකමක් ලෙස ද ලෝකයාට හඳුන්වා දීමයි."

R/UDAGAMA

අධ්‍යාපනය සඳහා සතිමත් වීම වැදගත් වන්නේ කෙසේද?

මනසේ කැලඹිලි ස්වභාවය හා විවිධ මානසික ආතති තත්වයන් තුල සිටින දරුවන් හා ගුරුවරුන් සතිමත් වීමෙන් මනස නිරවුල් වීම හා ඒ තුලින් ඉගෙනුම් ඉගෙනීම් ක්‍රියාවලිය පහසු වීම.

දරුවා හා ගුරුවරයා අතර ප්‍රියජනක මෙන්ම ශක්තිමත් සන්නිවේදනය නිසා ගුරුවරයාට ළමුන්ගේ විවිධ දක්ෂතා හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම. ඒ තුලින් දරුවාට අවශ්‍ය නිසි මාර්ගෝපදේශනය ලබා දීම.

පාසල් පද්ධතියට සතිමත් වීම හඳුන්වා දෙන්නේ කෙසේද?

■ සතියට දින 2ක් විනාඩි 30ක කාලයක් තුල පවත්වන උදෑසන රැස්වීම සඳහා වෙන් කර ඇති කාලය සතිමත් බව පුහුණු වීම සඳහා යොදා ගැනීම.

■ මෙය ප්‍රායෝගිකව කිරීමට උපකාර වන ලෙස ශ්‍රව්‍ය පටයක් (Audio clip) උදෑසන වාදනය කිරීම සඳහා දිවයිනේ සෑම පාසලකටම ලබා දීම.

■ උදෑසන රැස්වීම පවත්නා දින දෙක හැර සෑම උදෑසනකම පළමු කාලපරිච්ඡේදය ආරම්භයේදී විනාඩි 5ක සති ක්‍රියාකාරකමක් කිරීම තුලින් දරුවන්ගේත් ගුරුවරුන්ගේත්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සන්සුන් මනසකින් යුතුව කිරීමට හැකි වීම.

■ සෑම කාලපරිච්ඡේද දෙකකටම සැරයක් මිනිත්තු 5ක පමණ කාලයක් ගෙන මනස සකස් කිරීම සඳහා සතිමත් බව පුහුණු කිරීම.

■ සෑම මසකටම වරක් මිනිත්තු 30ක පමණ කාලයක් ගෙන 'සති සමිතිය' පැවැත්වීම.

■ සති ක්‍රියාකාරකම් (සතිමත් හිඳ ගැනීම, සතිමත් ඇවිදීම, සතිමත් ඇහුම්කන් දීම, සතිමත් ආහාර ගැනීම හා සතිමත් ක්‍රීඩා) වල යෙදීමට උපකාර වන ශ්‍රව්‍ය හා දෘෂ්‍ය පට (Video clip) දිවයිනේ සෑම පාසලකටම ලබා දීම.

■ පැය 2ක විනෝද ජනක ක්‍රියාශීලී පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් සතිමත්බව හඳුන්වා දීමේ වැඩසටහන් කොට්ඨාශ මට්ටමින් දිවයින පුරා ක්‍රියාත්මක කිරීම තුලින් පාසල් පද්ධතියේ ගුරුවරුන් ඇතුලු සියලු නිලධාරීන් මානසික ආතතියකින් තොරව එදිනෙදා රාජකාරී කටයුතු මෙන්ම තම පෞද්ගලික කටයුතු ද සාර්ථකව කරගැනීමට උපකාර වීම.

■ සතිමත් වන ගුරුවරයාට තමා පන්ති කාමරයේ පාඩම් ඉගැන්වීමේ කටයුතු කරන අවස්ථාවන් වලදී දරුවන් ඒකාකාරී බවින් මිදවීම හා මනස ප්‍රබෝධමත් කිරීමට හැකි වන ලෙස තම පාඩමට අදාල ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කිරීමට හැකි වනු ඇත.

කොට්ඨාශ මට්ටමෙන් පවත්වන සති පුහුණු වැඩසටහන්

සති පාසල පදනමේ නිර්මාතෘ, අධ්‍යාත්මික උපදේශක සහ මීතිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනයේ ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්‍ය අති පූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමින්වහන්සේගේ අනුශාසකත්වය පරිදි දිවයින පුරා කොට්ඨාශ මට්ටමින් සිදු කරන සති පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් වැඩසටහනේ යෝජිත සැලැස්ම පිටු අංක 15 වෙහි දැක්වේ.

පළාත	කොට්ඨාශ	ගුරුවරු	කොට්ඨාශයකට ඇතුලත් වන ගුරුවරු ගණන	වැඩසටහන් ගණන
බස්නාහිර	38	46,024	1,212	12
මධ්‍යම	40	35,641	891	8
දකුණ	39	30,601	785	7
උතුර	35	18,158	518	5
නැගෙනහිර	48	23,447	488	4
වයඹ	31	29,502	951	9
උතුරුමැද	30	17,891	596	5
ඌව	23	20,494	891	8
සබරගමුව	28	25,576	913	9

මුලු වැඩසටහන් ගණන (එක් වැඩසටහනකට ගුරුවරු 100 බැගින්)	**67**

''සතිමත් ළමයා පිබිදෙන මලක් වැනිය,
ප්‍රබෝධවත්ය, නිර්මලය.
සාධනීය ශක්ති සහ හිතකර කම්පන විහිදුවයි.''

-

අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව නායක
ස්වාමින්වහන්සේ

සති පාසල

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை

Sati Pasala

සති පාසල පදනම

78/සී, ද මැල් වත්ත පාර, කොස්වත්ත, නාවල.

www.satipasala.org

coordinator@satipasala.org

077 35 98 513